

# 《厨房里的哲学家》

图书基本信息

# 《厨房里的哲学家》

## 内容概要

这是一本讲述吃喝的艺术，然而，又不仅仅是一本烹饪书。它所写的文章与人们的健康、幸福以及日常生活息息相关，如论感觉、味觉、美食、饮料、消化、消瘦、餐饮业、宴会、肥胖、禁食等，涉及的领域极为宽广。

# 《厨房里的哲学家》

## 书籍目录

导读

第一部分

格言

作者与其朋友之间的对话

前言

关于美食学的冥想

第二部分

杂篇

过渡

后记：致两个世界的美食家们

## 《厨房里的哲学家》

### 精彩短评

- 1、 英文名为：The Physiology of Taste,即味觉生理学。此人生活于18世纪中期至19世纪。
- 2、 吃这类文章，没有共鸣就是装逼了。不过法国人从下午一直吃到晚上的宴会还真是让人羡慕。
- 3、 好胃口万岁。18/11/13 - 24/11/13
- 4、 五年前看的，这几天又在厕所里重温了一部分，法国人说吃的也这么琐碎哦
- 5、 在三星与四星间犹豫的很久。虽然作者主张控制食量，但十八世纪法国人民的含量还是太超出某的想象了，以致读书时只体会到了狼吞虎咽而不是细细品尝的美感【。倒是费雪的书更合某意一些，当然，费雪更毒舌。
- 6、 年轻时一口气能吃十二打牡蛎，而年老时一人份的早餐包括两打牡蛎，烤腰子，松露鹅肝酱，奶酪烤鸡蛋，酒，水果及果脯和咖啡。。。十八世纪的法国到底发生了什么。。。
- 7、 这些个文字，太好吃了！口水四溅！！！！！！！！
- 8、 呵呵，感觉作者应该是个处女座的可爱小老头。有些唠叨，有些固执，有些小坚持，重原则，讲究生活品质。总之，睡前读来各种愉快。
- 9、 19世纪法国人写的，观点相当.....新颖？或者说是以前从未听过。以那个时代的人的视角看吃这个话题，相当有趣，推荐。
- 10、 告诉我你吃什么，我就能知道你是什么样的人
- 11、 关于食物的种种，总是愿意读
- 12、 认真吃饭真是一件美丽的事情。
- 13、 改名叫厨房里的糟老头子算了。实在不知道喜欢这本破书的哪里。啰嗦，自以为是，酸。奇葩书。
- 14、 厨房里的知识必然是要伴随一生。
- 15、 喜欢作者的题目都是论xx，很有培根的风格。很喜欢作者书里的小故事，很有趣
- 16、 这是一本很有趣的书~美食注意不等于贪吃 而是要吃出品味来~我深深的记住了块菌火鸡。。。
- 17、 墙裂推荐！
- 18、 粗略看过一遍，作者太毒舌一\_一
- 19、 学究气太重，还是过时的学究，读起来很艰涩，对我个人而言，这本书很难读
- 20、 好哲学 - - 比较西方的饮食 觉得和中国的饮食文化还是很有差别的
- 21、 没有想象中的高度 有些偏激
- 22、 版式至少要扣一星
- 23、 刚看完，强推，萨瓦兰是真美（chi）食（huo）家~@红发神父 kindle现在可以上国内亚马逊了，好多免费公版书，郑念那本Life and death in Shanghai也有免费版本
- 24、 告诉我你吃什么，我就能知道你是什么样的人。——萨瓦兰
- 25、 对于一个成都人而言，按理来说应当不需要任何美食哲学来指导自己的进食准则。但萨瓦兰的书应当是个例外，尤其是在这危险的时刻。如果有一天成都人失去了自己独一无二的城市理念，那它崩溃的源头一定是在我们的胃上，在我们的手上，在我们的舌头上，在我们敷衍了食的态度上。萨瓦兰神圣的法国菜救不了我们的饮食文化，但至少它可以是一声惊雷，让那些以饮食之名在饭店里腐化堕落的庸人和厨师搞清楚什么才是饮食之道，什么又是待客之道。
- 26、 我觉得浪漫是这样一种东西：自认为非常严谨有逻辑地去探讨其实根本就不科学的事，在极短的篇幅内摆放丰富的名词并佐以贴切的形容词，把凡人习以为常的玩意仔细地抠饬一下。总之就是求一个自足体系内的精致嘛，所以哲学是很浪漫的一个事儿（笑）。当然这人能不能称为哲学家还有待商榷，但他这样说真的相当可爱，而且赞在不同于当下盛行的浅薄“吃货文化”~“美食主义反对味觉器官欣赏之物的有热情、有理性、习惯性的偏爱。暴饮暴食是美食主义的天敌”。三星半多点吧~
- 27、 涉及的领域很广阔，确实将厨房里的点滴写得有模有样。可惜作者的年代是否有些久远，很多观点我都不敢苟同
- 28、 吃是人生为数不多的享受之一，我们需要认真对待的问题，不是宗教，也不是学问，而以吃为首，除非我们老老实实地对待这个问题，否则永远也不可能把吃和烹调提高到艺术的境界。
- 29、 201002

## 《厨房里的哲学家》

- 30、很严肃的好书。
- 31、真本书最神奇的地方在于你根本意识不到这是一本200年前写的书！最要命的是它让我对甜品起了兴趣，啊，这是个危险的信号！
- 32、文体是大革命时期的，口吻也是，读者始终憋着一股掏心掏肺的谆谆教导之感，也是那个时期的，想来五四各家没少读大革命时期的作品。本书中“哲学家”的部分没意思，有趣的是“厨房”，作者记录下当时贵族生活的轶闻杂事、菜单食谱，以及他的菜式品评
- 33、美食圣典！
- 34、他和我不喜欢吃土豆的原因和感觉相同
- 35、前半部分很独特，后半部分似乎没懂。。。
- 36、他说奎宁能减肥还不反弹？！？
- 37、块菌火鸡。
- 嗯，有时间尝尝去。
- 38、翻译实在是。。。哎。。。
- 39、有一些欧洲中心主义的感觉。有些思想还是可以借鉴的。块菌。译本也许失了些神韵。他们的天性是多么善良，他们的眼睛是多么的明亮！
- 40、這本書值得吐槽。翻譯感覺一般.....
- 41、吃不仅仅解决生存问题，并且给生活和自己都能带来意想不到的快乐~如何欣赏食物是一门哲学，无论是在厨房里还是宴会上~健康的吃，美味的品，享受其中的乐趣，何不是一大乐事呢
- 42、：  
TS971/4218
- 43、老实说，凌晨四点看这本书，完全是自寻死路。自寻死路。
- 44、西班牙諺語：Sobre los gustos, no hay disputa, 誰有誰的口味，爭論徒勞無益;蒸餾這一概念最初是由東征的十字軍帶回來的  
味觉是潮湿条件下的化学过程，也就是说，味觉分子必须溶于液体中，以便被赋予味觉器官表面的神经突感受器、吸盘等所吸收。  
文明世界的人类都可以分为三类，即正常排便者、便秘者、腹泻者  
On Gastronomy美食學;  
Osmazome肉香質，  
To make good broth, the pot must only smile;  
法國最好的Truffles來自佩利戈爾和高地普羅旺斯，在一月份味道最濃  
久經考驗的大無畏精神投入消滅XX的戰鬥中;  
On Gourmandism  
喝Clos Vougeot或Lafitte
- 45、当时能写出这样的关于食物的著作真是了不起，现在人流行减肥对食物的态度也不比当时那般虔诚。了解了许多根本的东西，但是读的不够仔细，我想我会继续对食物认真并怀有敬仰之心的。
- 46、咦真不好看啊...
- 47、明明是饮食哲学却被我看成了养生食谱
- 48、相信我 科学是解释不清我们对美味的感受与追求的 此外若真能穿越到上世纪二三十年代的法国 我愿倾尽全力混入这个老头的社交生活圈
- 49、散文么？随笔么？哲学么？又或者。。。只是牢骚也
- 50、很不错的一本书，适合细细的读

1、有没有吃过腐烂的香蕉呢？仅仅是不想浪费？小时候家里每次有剩饭，妈妈都强迫爸爸吃下去，因为害怕浪费。长大慢慢发现，吃下过量的食品会让人身体不舒服，而身体不舒服更会引起精神上的不适。所以，原本害怕浪费却造成了精神和身体的双重不适。而且过量的食品也会增加肠胃的工作量，积累多余的脂肪。因此，真正懂得爱惜自己的人，例如孔子，就不要吃不健康的东西，也不要不健康的饮食。吃饭是人生中非常美好的事情，除了维持人们的生存之外，饮食给人们带来的快乐简直是无法用语言形容的了得。法国有一位著名的美食家布里亚萨瓦兰写过一部美食学的经典书籍《厨房里的哲学家》，里边提到了人们和食物之间的种种关系。他认为懂得欣赏食物的人是真正有品位的人。事实上，品味这个词也是从品尝食物的味道来说起的。懂得品味的人自然也是懂得爱惜自己的人，吃下去的每一口食物决定了身体内的化学反应。而食物是沟通人的身体与外在世界的最密切的方式啦。因此，爱惜自己的人会挑选最适合自己健康的饮食，用最健康的烹饪方式来制作，最后给自己的味蕾献上丰盛的祭品。保证健康的同时，懂得品味食物的人更是能够从食物中得到最大的快乐。用喜欢的叉子，挑一块奶油冰激凌慕斯蛋糕，慢慢的放在口中，不要急着吞下去，让它在嘴里融化，那醇香的味道瞬间便溢满整个口腔。那种幸福的滋味是那些毫不留情的大口吞掉的人所无法享受到的。当然大口吃也有大口吃的快感，大块吃肉、大碗喝酒讲的是英雄的豪迈。只要能够认真的吃，就是对的起食物啦。

2、<http://asiapan.cn/archives/283>周六是早就相约好去朋友的居所聚餐的，随身带上了一本刚买的书——《厨房里的哲学家》。这是我的习惯之一，要到某个场合时，会随身带上一本可能与该场合气氛匹配的书。这次聚会与做菜吃饭有关，此书最为相宜。我是在读日前所购林行止的随笔集《我读我在》时知道此书的。在一篇题为《食神沙华利》的文章里，林行止介绍了这本饮食圣经的作者——布里亚·萨瓦兰（林译沙华利）。恰好同一书摊上就有此书中译本，所以隔日我便特意去带回了一本。据封底文案介绍，罗兰·巴特也对此书情有独钟，专门写了《明室》等篇章分析此书，而早在上世纪二三十年代，钱锺书、徐志摩、林徽因等都提过到此书及其作者。萨瓦兰（Jean-Anthelme Brillat-Savarin, 1755—1826）其人经历也算颇不寻常，出身于显赫的律师世家，1789年法国大革命那年当过国会议长，后来在巴黎又当过法官，1792年二次革命后罢职回到家乡贝里（Belley）当过市长，再后流亡瑞士洛桑，转又移民美国依靠演奏小提琴谋生，是当时美国唯一职业乐团的首席小提琴手，1796年才被允许回到法国，在人生的最后岁月专心为世人奉献了这本美食之书。这本在他死前两个多月才出版的书却使他得以名传后世。萨瓦兰一开始还下不了在其生前将书付印的决心，他在谈话中对朋友表示，“这本书是经过长时间辛苦努力和研究的成果，我害怕人们只看我书的标题就把它误认为是一本琐碎无聊的读物”。——事实上，我在书摊上初次看到此书时确实就是如作者所担心的那样以为的，若不是读到林行止一文，怎也不会想到这竟是一本名著。萨瓦兰对他的这本书是充满自信的，他在前言里描述了他为避免此书枯燥无味而做出的努力，如，介绍各种学问时只求点到为止，尽量在书中不时插入一些自己的鲜活经验，去掉了容易引起争议的案例，等等。所以，当他揣测读者可能会指责他的讲述风格过于海阔天空、喋喋不休，插入太多人情世故或自传时，他自信地表示，“当您看到我在人生后三十年沧桑岁月中一直保持成功时，保证您自己会回头看那些前面略掉的内容的。”我们知道，他引以为豪的最后成就正是穷其最后三十年之功留下的这本美食圣经。他甚至表示，宁可停笔不写作也不能让人们认为他的书是由“编著”而来。在前言的最后，他表达了强大的自信和自负，表态拒绝读者可能的对话，他说：如果我在著作中用单数第一人称“我”来称呼自己的话，读者可能会认为我是与他们进行对话，从而可能会向我提出问题、与我争辩、甚至怀疑和嘲笑我。因此我披上了“我们”这一坚硬的铠甲，我变成了教授，让读者变成了哑巴。本人是神的使者，读者宜洗耳恭听。我想，这种表态不应使我们感到萨瓦兰的固执己见，而更是作者对自己这部最后心血因患得患失而起的一种保护心态，所以他才会对劝他尽快出版书稿的朋友说，“作者的道路有时平坦愉快，但也有时充满荆棘，这些困难还是留给我的继承人去应付吧。”“我的继承人！我的继承人！我听说死者的亡灵习惯于在生者的赞美声中得到慰藉，我想把这个福气留到另一个世界去享用。”

## 章节试读

### 1、《厨房里的哲学家》的笔记-第45页

To make good broth, the pot must only smile.

### 2、《厨房里的哲学家》的笔记-第130页

男人应睿智而不虚饰，女人应妩媚而不轻浮。

### 3、《厨房里的哲学家》的笔记-第204页

饭馆在法国出现（1770年前后）随后又在欧洲普及，不但给所有公民都带来切实的好处，而且对烹饪艺术的发展起到了十分重要的作用……随着烹饪艺术的不断提高，新发现也带来价格的上升，但获利的动机却使新技艺向相反的方向活动，至少就价格而言是下降的。

有些饭馆老板把目标定为同时提供高档菜肴和廉价饭菜，他们认为招待好那些收入中等的顾客很重要，毕竟他们的人数占绝对优势。于是他们便着手从那些廉价原材料中寻找出一些合适的种类，然后经过精心加工，把他们变为非常美味的菜肴。……我们发现许多菜肴价格昂贵的原因是因为其新颖性或季节性，如果时间稍微错后一点价格就会下跌。当价格降到获利25%至30%时，就可以用最高两法郎的价格让顾客大饱口福了……老板经营饭馆的目的肯定是出于自身利益的考虑，但他们的解决方案似乎与他们的多盈利目标相反，因为他们在努力把美味的价格降成中等甚至偏低的水平。

### 4、《厨房里的哲学家》的笔记-第130页

在1825年这个伟大的时代里到底怎么做才能凑齐所有条件以将宴席之乐享受到极致呢？……客人的人数不能少于12人，这样谈话才能不冷场；客人应该从事各不相同的职业，但口味应该相似；餐厅应该有良好的照明，桌布应该特别的白，温度应保持在60-68度之间；男人应睿智而不虚饰，女人应妩媚而不轻浮；饭菜数量不宜过多，但质量要绝对上乘；饭菜要先上味重的后上清淡的，葡萄酒要先上清香的后上浓香的……不要在11点前散席，但应该在午夜就寝。

### 5、《厨房里的哲学家》的笔记-第144页

文明世界的人类都可以分为三类，即正常排便者、便秘者、腹泻者

### 6、《厨房里的哲学家》的笔记-第88页

由于不同的液体热容量各不相同，因而他们对浸于其中的食物材料产生的作用也不尽相同。在水的作用下，这些食物材料将会变软、解体，最后变成糊状物：粥、汤等就是这样做成的，在油的作用下，这些食物材料将会收缩，颜色会多少加深，最后直至完全被碳化。

在第一种情况下，水溶解和吸收了浸于其内的汁液，第二种情况下，食物内部的汁液被保留在原处，因为油不能溶解它们，至于食物被炸变干是因为它湿润的部分在较长时间的加热条件下水分被蒸发掉了的结果。

### 7、《厨房里的哲学家》的笔记-第23页

味觉是潮湿条件下的化学过程，也就是说，味觉分子必须溶于液体中，以便被赋予味觉器官表面的神经突感受器、吸盘等所吸收。

## 《厨房里的哲学家》

### 8、《厨房里的哲学家》的笔记-第154页

这些对话验证了我的根据人类行为提出的理论，即：造成废品的主要原因是过多摄入那些主要成分为淀粉的食物。观察结果令我很满意：相同的饮食结构导致相同的结果。

肉食动物从不长胖。（想一想狼、豺、猛禽、乌鸦等等）

草食动物也不容易长胖，除非由于年老活动减少偶尔会长胖。但如果给它们喂食土豆、谷物或各种面粉的话，它们会迅速地增肥

### 9、《厨房里的哲学家》的笔记-第13页

如果我在著作中用单数第一人称“我”来称呼自己的话，读者可能会认为我是与他们进行对话，从而可能会向我提出问题、与我争辩、甚至怀疑和嘲笑我。因此我披上了“我们”这一坚硬的铠甲，我变成了教授，让读者变成了哑巴。本人是神的使者，读者宜洗耳恭听。

### 10、《厨房里的哲学家》的笔记-第16页

我只想说：如果我们把所有感觉按从虚到实的顺序进行排列的话，最虚的感觉当属视觉，在与之相对的另一极端应该是最实在的感觉——触觉，而其他各种感觉都处于这两极之间（包括听觉、嗅觉、味觉和性欲。我注）

### 11、《厨房里的哲学家》的笔记-第3页

3 国家的命运取决于人民吃什么样的饭。

-----

page 4

14. 没有奶酪的甜点就像缺一只眼的美女一样。

-----

page 61

丰满的小鸟，撒盐，去内脏，整个放入嘴里。咬碎，使劲嚼。

这样就“难以企及”的美味了！古代人多么先进啊！或者说现代人不过是返祖了？！

-----

sobre los gustos, no hai disputa.

-----

page 81

优质热巧克力助消化~

-----

page 101

暴饮暴食是美食主义的天敌；清心寡欲和烂醉如泥都是犯罪。



---

page 105

精美有序的饮食可以大大延缓衰老的外在迹象。

---

## 12、《厨房里的哲学家》的笔记-第73页

糖是先进入药房后进入日常生活中的，老话说某人“像是个没有糖的药剂师”。糖的最初身份是药物，这就不难理解人们对它防范有加，有人说糖是发热的，有人说它对肺有害，但八十多年前，有人第一次说出来这样一句掷地有声的格言：“除了要花钱买外，糖毫无缺点”。

# 《厨房里的哲学家》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)